



令和8年9月2日
青梅市立新町小学校
保健室

❖ 9月の保健目標 「けがを予防しよう」 ❖

毎日、保健室にはけがをした児童が来ます。つまずいて転んだり、飛んできたボールが当たったり…
けがの原因は様々ですが、少し気を付けると防ぐことができるけがはたくさんあります。けがをしたときに、「どうしてけがをしたのか」の振り返りができるとよいですね。

レベルアップ!!



保健室へ行く前に自分でできることをしよう!

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

保護者の方へ

9月2日(水)～8日(火)、11日(金)に、2学期の身体測定を行います。全学年終了後に、健康の記録を返却します。保護者印欄に押印またはサインをして学校へお戻しく下さい。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。